



日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくる もとになる (赤)	おもに体の調子を 整えるもとになる (緑)	おもに熱や力 もとになる (黄)	給食に感謝しよう 一口メモ		
6 (月)	後期後半開始(給食なし)				 <p>明けましておめでとうございます。 まだまだ、寒さが厳しい時期です。 さて、日本のお正月には「おせち」です。おせちは重箱に詰められ、めでたさを重ねるという意味があります。また、詰められる料理には五穀豊穡や健康長寿、子孫繁栄などの願いを込めて縁起の良い食材が使われています。えびは、腰が曲がるまで長生きするように。きんとんは「金固比書き」、金銀財宝に恵まれるように！煮物は、いろいろな野菜を煮ることから家族仲良く暮らせるように。中に入っているれんこんは穴があいているから先を見通すなど、おせち食材には様々な意味が込められているのです。</p>		
7 (火)	麦ごはん 筑前煮 エビ天ぷら くりきんとん 牛乳	鶏肉 エビ 卵 牛乳	人参 こんにゃく 大根 しいたけ ごぼう いんげん れんこん	米 麦 砂糖 小麦粉 さつま芋 くり 油	鏡開き(1月11日) 正月にお供えした鏡餅を下げ、ぜんざいやお雑煮に入れて食べる。もちを刃物で切るのは切腹を連想させて縁起が悪いので、手や木づちで割るという風習があります。	650	21.1
8 (水)	沖縄風焼きそば オムレツ 白菜のおかか和え あまがし 牛乳	豚肉 卵 しらす 糸けずり ちきあぎ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 白菜 小松菜	沖縄そば 油 砂糖 あまがし		551	25.1
9 (木)	麦ごはん チムシンジー汁 さんまの塩焼き フーイリチー 牛乳	豚肉 豚レバー さんま 麩 卵 牛乳	人参 大根 ねぎ もやし ほうれん草	米 麦 じゃが芋 油		667	29.9
10 (金)	あさりごはん 野菜チャンプルー 小倉白玉 牛乳	あさり 油揚げ 豆腐 ポーク 小豆 牛乳	しいたけ 人参 ねぎ ごぼう からしな もやし	米 くり 油 団子 砂糖 アーモンド粉末		695	29.8
13 (月)	成人の日						
14 (火)	麦ごはん 豚汁 ひじき炒め さわらの照り焼き りんご 牛乳	豚肉 ひじき 油 揚げ 大豆 さわら 牛乳	大根 ねぎ 人参 もやし こんにゃく りんご	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	～食は、文化なり～ 食には、その時代、時代の人々の知恵や工夫が凝縮されています。食べ物が体に与える影響が問われている現在「食」の中に、健康思考がこめられていてこそ、本当の食文化と言えるのではないのでしょうか。今、食生活は洋風傾向にあると言われていますが、その時々々の流行や嗜好に流されず、日本人が受け継いできた伝統的な、日本食や郷土料理を大切に、よりよい豊かな食生活作り心にかけていきたいと思います。	656	30.4
15 (水)	麦ごはん すき焼き煮 厚焼き卵 かぼちゃサラダ 牛乳	牛肉 豆腐 アーサー 豚ひき肉 卵 牛乳	人参 長葱 ほうれん草 白菜 こんにゃく 赤ピーマン 玉葱 胡瓜 かぼちゃ	米 麦 砂糖 油 練りゴマ		595	24.2
16 (木)	バーガーパン シチュー 豆腐のミートローフ 野菜ソテー ネール 牛乳	鶏肉 豚・牛ひき肉 豆腐 ソーセージ 牛乳	キャベツ しめじ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン いんげん ネール	パン じゃが芋 油 パン粉 砂糖 片栗粉		661	29.2
17 (金)	麦ごはん カレー ビーンズサラダ ミニトマト 牛乳	牛肉 ミニトマト ツナ 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 大根 胡瓜 サラダ菜 トマト	米 じゃが芋 シモン芋 くり 油		740	27.4
20 (月)	あわごはん 牛汁 魚天ぷら ミミガーのあえ物 ふりかけ 牛乳	牛肉 昆布 豚耳 スケソウダラ 卵 牛乳	大根 人参 ねぎ 胡瓜 もやし	米 粟 小麦粉 油 ピーナッツバター 砂糖	学校給食週刊 ミミガーとは、豚の耳皮(軟骨)を胡瓜と煮たえのよい料理です。	619	27.4
21 (火)	麦ごはん ゆし豆腐 牛乳 豚肉の生巻焼き デークニイリチー みかん	豆腐 豚肉 油揚げ ちきあぎ 牛乳	ねぎ 大根 人参 からし菜 こんにゃく しいたけ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 油	学校の給食週刊 をいっただき、学校の給食週刊の意図や役割について理解と賛同を促す。 地場産物や郷土料理を取り入れていきます。	640	31.1
22 (水)	そうすい スコッチエッグ 焼き芋 スーナー 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	人参 もやし バクチョイ えのき もやし ほうれん草 ハンダマ	米 芋 砂糖	22日(木)のスーナーに使用しているハンダマは、表面は緑色ですが、裏は紫色です。ぬめりがあるのが特徴で、ポリフェノールを多く含むので血の凝りとして血管を詰まらせにくくしてくれます。このハンダマと23日(木)に使用しているサラダ菜は産学協が作ったものを使用しています。	590	20.9
23 (木)	黒糖パン シチュー 黒大豆 魚のもずくあんかけ パパイアサラダ 牛乳	ベーコン ホキ 牛乳 もずく ツナ 大豆 白花豆ペースト	人参 しめじ ピーマン 人参 パパイア キャベツ サラダ菜	パン じゃが芋 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	ナムクジとは、さつま芋の煮物のことで、煮たさつま芋と芋蒸し粉を餅で煮て揚げたものです。	623	27.5
24 (金)	炊き込みご飯 卵とじ ナムクジテンブラ ブルー 牛乳	豚肉 ひじき しらす ツナ 卵 牛乳	人参 しいたけ ねぎ ごぼう 玉葱 くら ブルー	米 いもくず 油		624	20.8
27 (月)	胚芽パン チリビーンズ ツナサンド チーズアーモンド パン缶 牛乳	牛ひき肉 大豆 ツナ チーズ 牛乳	玉葱 ピーマン こんにゃく 胡瓜 パイン缶	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ アーモンド	人参の赤色は、カロテンの色です。糖質に富むため甘みがある。ビタミンB1、B2、E、カルシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。	686	27.5
28 (火)	麦ごはん 八宝菜 魚の唐揚げ 味付けのり ネール 牛乳	えび 豚肉 イカ 赤魚 のり 牛乳	白菜 人参 しいたけ たけのこ 小松菜 ネール	米 麦 油 片栗粉 小麦粉	ピーマンは、南アメリカ原産で唐辛子の仲間。昔は赤くて、小さくやせていました。今のように緑で大きくなったのは、アメリカで改良されたからです。	605	29.4
29 (水)	スパゲティナポリタン チキン照り焼き ごぼうサラダ アーモンドカル 牛乳	ウインナー 鶏肉 糸かまぼこ 小魚 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ごぼう 胡瓜	スパゲティ 油 砂糖 白ゴマ アーモンド	スパゲティはマルコポーロが中国からイタリアに持ち帰り、雨の少ない太陽の国イタリアの風土と合い発展したと言われている。	550	25.6
30 (木)	麦ごはん 牛丼 ワンタンスープ たんかん 牛乳	牛肉 ワンタン (豚肉・大豆) 牛乳	ピーマン 人参 玉葱 たけのこ こんにゃく ほうれん草 小松菜 白菜 たんかん	米 麦 砂糖 ゴマ 油	タンタンは皮が厚い上に歯ごたえが強く、見た目はあまりよくありませんが他のミカンに比べて味も香りも濃く、ビタミンCは温州みかんの約2倍も含まれています。	552	18.6
31 (金)	麦ごはん マーボ-豆腐 ぎょうざ 春雨の酢の物 牛乳	豆腐 鶏・豚ひき 肉 ハム 牛乳	玉葱 ねぎ もやし 人参 胡瓜	米 麦 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま	カルシウムをとるのに、牛乳がよいわけは？1回に飲む量に含まれるカルシウムの量が多いこと、他の食品に比べる吸収率が高いからです。寒くなりましたが、牛乳は飲むようにしましょう。	683	28.1